中華民國相撲協會2021第四次選訓委員會會議

時 間：2021年12月26日(日)18:30~19:00

地 點 : 水族館海鮮 (台北市和平東路三段228巷70號)

主 持：劉朝惠(召集人)

出 席：全體選訓委員

列 席：秘書處

議程:

一、主席致詞

二、討論議題:

**案由1：**討論世界運動會參賽國手集訓計畫、教練選手遴選辦法。

**案由2：**討論2022年成年選手培訓營遴選辦法。

**案由3：**討論2022年U18選手培訓營遴選辦法。

三臨時動議：

四散會

中華民國相撲協會2021第四次選訓委員會會議記錄

時 間：2021年12月26日(日)18:30~19:00

地 點 : 水族館海鮮 (台北市和平東路三段228巷70號)

主 持：白昭宏(副召集人)

出 席：白昭宏、林錫波、何文弘、杜天佑

請 假：劉朝惠、程秋蓉、劉鎂瑄

記 錄：王勝弘

1. 主席致詞(略)

二、討論議題:

**案由1：**討論世界運動會參賽國手集訓計畫、教練選手遴選辦法。

**討論：白昭宏**：世界運動會為重要比賽，平時即應自行做體能訓練，盡量於七月中旬比賽前安

排更多實體練習，包括體能與技巧等方面，惟選手仍為學生，不能影響課業，因此只能

安排在周末。

**杜天佑**：參賽前最好能安排前往日本移地訓練，只是屆時必須完全或大幅解封，否則隔

離三周會影響正常生活、課業與訓練。移地訓練建議到日本大學，該校相撲實力極強，

請在日本的劉朝惠協助聯繫與訓練。

**林錫波：**由於石門相撲場路程因素，建議移地訓練前在台北立大學天母校區訓練，在五

月移地訓練後，為熟悉場地規劃在石門相撲場。

**議決：**經參考各項意見後，擬定111年世界運動會參賽國手集訓計畫、教練選手遴選辦法(如附

件1、2)，並通過教練團與陪練員名單。

**案由2：**討論2022年成年選手培訓計畫。

**議決：**通過2022年成年選手培訓計畫(如附件3)。

**案由3：**討論2022年U18選手培訓計畫。

**議決：**通過2022年U18選手培訓計畫(如附件4)。

三、臨時動議：無

四、主席宣佈散會。

**附件1**

**2022年世界運動會相撲項目參賽選手集訓實施計畫**

一、依據：教育部體育署發布「我國參加國際綜合性運動賽會國家代表隊培訓參賽實施計畫」辦理。

二、目的：以獲得2022年世界運動會(World Games)相撲項目獎牌為目的。

三、SWOT分析

（一）Strength（優勢）：

依據近年各項國際相撲賽事之成績(單項錦標賽)，可看出我國女子重量級之選手成績優異(亞洲前三)，而預計在2022年世界運動會競技舞臺上，我國的主要對手計有東歐各國、蒙古、日本、埃及與美洲各國等好手。我國因有柔道角力基礎，加上包括前職業相撲力士在內的教練，還預定到日本與大學相撲隊進行移地訓練，因此在技巧方面實力領先，如能多加練習，保持這種優勢地位，當有奪牌希望。

（二）Weakness（劣勢）：

歐美、亞洲各國早已為世運會提早做集訓計畫，我國雖擁有高度技術優勢，但在先天體格限制下，加上過去練習時間不能與他國相比，甚至目前我國也沒有固定相撲比賽土俵可練習，偶有熱心人士提供場地也地處偏遠，更因非亞奧運項目，鮮少專練相撲的選手，這是我國相撲項目目前面臨的最大劣勢。

（三）Opportunity（機會）：

我國過去曾有不少好手參與過日本職業大相撲，因此擁有扎實良好的技術與訓練方法，這是我國歷年在國際賽會奪牌的優勢本錢，若我國能夠及早提供良好的訓練環境場所與經費，將可使我國選手技術更加提升與進化。除了技術之提升與進化，如能有良好訓練環境，更可強化選手的心理素質，讓選手達到身心合一的狀態，如此應可獲取最佳成績。

由於業餘相撲是屬於依體重分級的項目，把握訓練的機會是有利於提高獲得獎牌機會，相撲比賽主要是上場短短幾秒之反應，因此提昇選手主動攻擊之技術層面、增進選手高強度之技術及國際賽事經驗，加強個人基本動作及攻擊技術之運用，比賽時才能靈活應用速度、反應、瞬間連續攻擊等技術，以期能在比賽時致勝。

（四）Threat（威脅）：

近年來，隨著相撲運動的風行，參賽國家越來越多，也越來越強。台灣與日本、蒙古算是亞洲傳統強國，但目前除俄羅斯、烏克蘭與波蘭等東歐國家以外，亞洲的泰國、印度崛起，非洲的埃及和美國、澳洲、巴西等列強環伺，日漸增加挹注落實訓練之預算，全面性強化訓練。從2019年世界相撲錦標賽的成績來看，證明這些國家實力普遍提升，著實給我國在賽會表現上相當大之威脅。惟我國是少數曾擁有眾多職業相撲手的國家，因此擁有扎實良好的技術與訓練方法，如能投注資源建造場地與增加比賽訓練，對成績會有正面的影響。

四、訓練計畫

（一）訓練目標

1、總目標：以獲取獎牌為目標。

2、階段目標：

（1）第一階段：國內技術增進與體能強化。

（2）第二階段：赴日與日本大學相撲選手練習。

（3）第三階段：賽前最後強化訓練。

（二）訓練日期

1、訓練起訖日期：自春節過後至2022年世界運動會相撲項目賽前(7/9-10)為止。

2、階段劃分及訓練地點：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 階段 | 訓練期程 | 訓練地點 | 備註 |
| 第1階段 | 2022/2/18-19，2/26-27，3/5-6，3/19-20，4/9-10，4/16-17，4/23-24，4/30-5/1，5/14-15 | 台北市立大學天母校區 |  |
| 第2階段 | 2022/5/16-22(移地訓練) | 日本大學(東京) |  |
| 第3階段 | 2022/5/28-29，6/16-17，7/2-3 | 新北市石門相撲場 |  |

(三)訓練方式：

1. 由教練指導技術，增加技巧。
2. 以重量訓練加強肌力與爆發力等體能訓練。
3. 赴日期間與日本大學相撲隊共同訓練，強化實戰經驗。
4. 強化心理素質。

(四)訓練內容：

1、精神訓練及心理輔導：

（1）心理策略訓練：輔導選手目標設定、定期實施心理訓練如：意象訓練、

放鬆訓練等，強化心理素質，使身心狀態調整至巔峰。

（2）心理諮商輔導：以撰寫訓練日誌方式，配合心理輔導師掌握選手的心理

變化，不定期溝通協調，協助教練選手。

2、體能訓練：

（1）重量訓練：以每週實施二至三次為原則，依訓練季節不同而調整內容；

並針對選手攻擊特性及弱點個別加強，由專屬重量訓練專家

配合專責課表加強之。

（2）循環訓練：以循環耐力訓練增加因應緊湊賽事所需之基本體能。

3、技術訓練：

（1）戰術訓練：針對歐洲、美洲、亞洲各國優缺點擬定模擬戰術訓練計畫，

並加強特定狀況戰術訓練。

（2）技術訓練：加強主動能力攻擊與土俵邊緣應戰能力之技術學習。

（3）實戰訓練：增加選手面對各國強手時之臨場熟悉度及應辦能力。

（五）實施要點：

1、訓練成效預估：

由本會選訓委員會組成督訓小組，依核定之集訓計畫，督導教練落實執行，

以達到各集訓階段之目標。

2、訂定成績檢測標準。

各階段集訓期間詳細彙整各項數據紀錄，為提升選手素質之依據。

五、督導考核：

（一）由教練團擬訂「選手基本體能與專項體能檢測表」，在台北市立大學天母校區進

行檢測，結果報請督訓小組核備。

（二）依核定之集訓計畫，督導教練落實執行，以達到各集訓階段之目標。

(三) 請督訓小組定期、不定期赴集訓地點督導、輔導與考核集訓情形。

六、教練管理與考核

（一）依本會教練遴選辦法，組成參加2022年世界運動會(伯明罕)代表隊之教練團，並

就各階段集訓預定達到之目標，訂定檢核時點，據以考核成效。

（二）教練團應擬訂訓練計畫及各階段集訓預期成績目標（以具體數據顯示），經列管考核凡

未依訓練計畫施訓及未達到預期目標者，經督訓小組決議，得終止其教練資格。

（三）教練團倘於集訓期間有不適任及不適當行為之事實者，經專項輔導委員及相關單位查

核屬實者，即取消教練資格並解聘之。

七、所需行政支援事項及建議處理方式

（一）資源：酌請相關單位支援集訓隊教練與選手所需資源。

（二）運動傷害防護：酌請相關單位支援運動傷害防護用品或防護員。

（三）醫療：請相關單位提供復健、健檢、醫療意外保險等。集訓期間須依教育部體育署輔導全國性體育團體經費補助辦法第6條規定投保公共意外責任險。

保險範圍及最低保險金額為:

一、每一個人身體傷亡：新臺幣三百萬元。

二、每一事故身體傷亡：新臺幣一千五百萬元。

三、每一事故財物損失：新臺幣二百萬元。

（四）課業輔導：集訓期間將依照相關規定辦理。

（五）依實際需要，酌請相關單位協助教練、選手之公假留職留薪或留職停薪之申請。

（六）依實際需要，酌請相關單位協助處理教練代課鐘點費或代理職缺費。

（七）出國訓練與參賽期間，酌請外交部、僑委會等相關單位支援。

八、經費籌措

（一）依據集訓辦法向教育部體育署及相關單位補助。

（二）協會自籌：集訓經費不足部分由協會自行籌措。

九、本計畫經本會選訓委員會通過後，呈報理監事會公布實施，修正時亦同。

**附件2**

**中華民國相撲協會參加2022年第11屆伯明罕世界運動會**

**教練及選手遴選辦法**

一、依據教育部體育署中華民國110年8月24日臺教體署全（三）字第1100030261號函。

二、目的：遴選本會參加2022年第11屆伯明罕世界運動會培訓隊優秀教練及選手，以最優秀之競技狀態，獲取最佳參賽成績，為國爭光。

三、組織：由本會選訓委員會負責有關教練及選手遴選，並組成2022年第11屆伯明罕世界運動會參賽計畫督訓小組，負責督導有關教練及選手集訓事宜。

四、教練團遴選(如有不同職稱，應分別列明)：

（一）資格條件：前相撲職業選手(幕下等級以上)或A級教練。

（二）遴選方式(名額)：教練團成員五名，由本會教練委員會推薦經選訓委員會

擇定。

五、選手遴選：

（一）資格條件：我國國籍，男子85公斤以下，女子80公斤以上

（二）選拔方式(名額)：

男子85公斤以下:一名，經公開徵選，以賽事結果決定。

女子80公斤以上:一名，由國際相撲聯盟依世界賽成績指名。

六、附則：

（一）集訓隊教練（團）：為顧及本會會務正常運作並遵守利益迴避原則規範，本會秘書長（含）以上人員，不得擔任教練職務。

（二）集訓隊選手：

1. 選手須接受教練（團）指導並依訓練計畫施訓，日常生活事項接受教練（團）輔導管理。倘於集訓期間有違反前述規定之事實，經查核屬實者，得取消集訓資格。
2. 除經專案核定辦理者外，未達階段標準或目標之選手，予以取消下階段集訓資格，未達最末階段標準或目標者，不予參賽。
3. 集訓隊選手如已入選我國參加亞洲運動會或奧運培訓隊，以參與單一賽會集訓隊為原則。

(三) 入選集訓之教練、選手無故未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會議處後，報教育部體育署備查。

(四) 教練、選手之除名，須經本會選訓委員會討論後，送教育部體育署審議核定後執行。

七、本辦法經本會選訓委員會通過後，送教育部體育署訓輔專案小組審議核定後實

施，修正時亦同。

**中華民國相撲協會參加2022年世界運動會集訓隊(含教練團)名單**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 職稱 | 姓名 | 性別 | 服務單位/就讀學校科系所年級 | 單位/學校地址 | 備註 |
|  | 教練 | 劉朝惠 | 男 | 中華民國相撲協會 | 台北市大安區光復南路308巷42-1號B1 | 前職業選手 |
|  | 教練 | 曾志民 | 男 | 中華民國相撲協會 | 台北市大安區光復南路308巷42-1號B1 | 前職業選手 |
|  | 教練 | 陳立嶸 | 男 | 中華民國相撲協會 | 台北市大安區光復南路308巷42-1號B1 | 前職業選手 |
|  | 教練 | 林錫波 | 男 | 台北市立大學技擊系 | 台北市忠誠路二段101號 | A級教練 |
|  | 教練 | 白昭宏 | 男 | 新北市立正德國中 | 新北市淡水區北新路109號 | A級教練 |
|  | 選手 | 黃維凡 | 男 | 台北市立大學  運動科學研究所 | 台北市忠誠路二段101號 | 參賽選手 |
|  | 陪練員 | 林善宇 | 男 | 台北市立大學  運動科學研究所 | 台北市忠誠路二段101號 | 候補選手 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 參加2022年世界運動會集訓時程表 | | |
| 2/18-19＃ | 世界運動會相撲賽賽前集訓(一) | 台北市立大學天母校區 |
| 2/26-27＃ | 世界運動會相撲賽賽前集訓(二) | 台北市立大學天母校區 |
| 3/5~6＃ | 世界運動會相撲賽賽前集訓(三) | 台北市立大學天母校區 |
| 3/19-20＃ | 世界運動會相撲賽賽前集訓(四) | 台北市立大學天母校區 |
| 4/9-10＃ | 世界運動會相撲賽賽前集訓(五) | 台北市立大學天母校區 |
| 4/16-17＃ | 世界運動會相撲賽賽前集訓(六) | 台北市立大學天母校區 |
| 4/23-24＃ | 世界運動會相撲賽賽前集訓(七) | 台北市立大學天母校區 |
| 4/30-5/1＃ | 世界運動會相撲賽賽前集訓(八) | 台北市立大學天母校區 |
| 5/14-15＃ | 世界運動會相撲賽賽前集訓(九) | 台北市立大學天母校區 |
| 5/16-22＃ | 移地訓練 | 東京日本大學 |
| 5/28-29＃ | 世界運動會相撲賽賽前集訓(十) | 新北市石門相撲場 |
| 6/16~17＃ | 世界運動會相撲賽賽前集訓(十一) | 新北市石門相撲場 |
| 7/2-3＃ | 世界運動會相撲賽賽前集訓(十二) | 新北市石門相撲場 |

**附件3 中華民國相撲協會2022年成年選手培訓計畫**

一、依據中華民國相撲協會2022年度工作計畫，擬定2022年成年選手培訓計畫

二、目的：平時定期練習，培訓成年相撲選手，提升我國相撲實力

三、組織：由本會選訓委員會負責有關教練及選手遴選暨培訓督導等事宜。

四、教練（團）遴選

依教練委員會推薦之陳立嶸、林錫波、白昭宏、何文弘、陳俊傑等五位組成

教練團，依訓練內容輪流擔任教練。

六、注意事項

1.教練以培訓工作為原則，倘於培訓期間有不適任之事實，經本會紀律委員

會查核屬實者，得由選訓委員會取消其資格。

2.為顧及本會會務正常運作與推動，並遵守利益迴避原則規範，本會秘書長

(含）以上人員，不得擔任教練職務。

3.選手須接受教練（團）指導，並依陪訓計畫施訓，接受教練（團）輔導管

理，倘於培訓期間有違反規定之事實，經本會紀律委員會查核屬實者，得

由選訓委員會取消培訓資格。

4.除經專案核定辦理者外，未達標準或目標之選手，予以取消培訓資格。

5.教練、選手無故未能參加培訓或違反培訓相關規定者，經本會選訓委員會

決定懲處，呈報理監事會備查。

七、本計畫經本會選訓委員會討論通過後，報理監事會備查，修正時亦同。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2022年成年選手培訓時程表 | | |
| 3/5~6＃ | 第一次成年選手培訓營 | 台北市立大學天母校區 |
| 5/21-22＃ | 第二次成年選手培訓營 | 台北市立大學天母校區 |
| 6/25-26＃ | 第三次成年選手培訓營 | 新北市石門相撲場 |
| 9/24-25＃ | 第四次成年選手培訓營 | 新北市石門相撲場 |

**附件4 中華民國相撲協會2022年U18選手培訓計畫**

一、依中華民國相撲協會2022年度工作計畫，擬定2022年U18選手培訓計畫

二、目的：平時定期練習，培訓U18相撲選手，提升我國相撲實力

三、組織：由本會選訓委員會負責有關教練及選手遴選暨培訓督導等事宜。

四、教練（團）遴選

同意教練委員會推薦杜天佑、何文弘、楊程安、游宗遠、陳俊傑等五位組成 教練團，依訓練內容輪流擔任教練。

五、選手遴選

依中華民國相撲協會U18培訓選手遴選辦法選出。

六、注意事項

1.教練以培訓工作為原則，倘於培訓期間有不適任之事實，經本會紀律委員

會查核屬實者，得由選訓委員會取消其資格。

2.為顧及本會會務正常運作與推動，並遵守利益迴避原則規範，本會秘書長

（含）以上人員，不得擔任教練職務。

3.選手須接受教練（團）指導，並依訓練計畫施訓，接受教練（團）輔導管

理，倘於培訓期間有違反規定之不當事實，經本會紀律委員會查核屬實者，

得由選訓委員會取消培訓資格。

4.除經專案核定辦理者外，未達標準或目標之選手，予以取消培訓資格。

5.教練、選手無故未能參加培訓或違反培訓相關規定者，經本會選訓委員會

決定懲處，呈報理監事會備查。

七、本計畫經本會選訓委員會討論通過後，報理監事會備查，修正時亦同。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2022年U18選手培訓時程表 | | |
| ＃ | 第一次U18選手培訓營 | 台東縣卑南國中 |
| 5/14-15＃ | 第二次U18選手培訓營 | 台東縣卑南國中 |
| 6/25-26＃ | 第三次U18選手培訓營 | 新北市石門相撲場 |
| 9/17-18＃ | 第四次U18選手培訓營 | 台東縣卑南國中 |